



TUNTURI®

From the **Heart**



F30R

OWNER'S MANUAL	2 - 6
BETRIEBSANLEITUNG	7 - 12
MODE D'EMPLOI	13 - 17
HANDLEIDING	18 - 23
MANUALE D'USO	24 - 28
MANUAL DEL USUARIO	29 - 34
BRUKSANVISNING	35 - 39
KÄYTTÖOHJE	40 - 44

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Seriennummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero



www.tunturi.com



CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	2
ASSEMBLY	46
EXERCISING	3
CONSOLE	4
MAINTENANCE	6
TRANSPORT AND STORAGE	6
TECHNICAL SPECIFICATIONS	6

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.

- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

! DANGER! Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

NOTE ABOUT SAFETY FOR UNITS WITH ELECTRICAL POWER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that the local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version).

! NOTE! Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Always switch off the power and unplug the equipment from the electrical outlet immediately after using!

To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to persons:

- The equipment should never be left unattended when plugged in. Unplug the equipment from the outlet when not in use, before carrying out any maintenance or repair procedures, and before moving the unit.
- Do not operate the equipment under a blanket or other combustible material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
- Do not connect the equipment to a power source, or operate the equipment if there is any sort of damage to the power cord or the unit itself.
- Do not connect the equipment to a power source or operate the equipment outdoors or in damp locations.
- Keep the power cord away from hot objects.
- Do not route the power cord beneath a carpet or place any objects on the cord. Also make sure that the power cord does not run underneath the equipment.
- Do not alter (for example lengthen) the cord between the transformer and the unit.

ASSEMBLING THE EQUIPMENT

Start by unpacking the equipment. The detailed assembly instructions can be found at the back of this guide. Follow the instructions in given order.

Before assembly, check the contents of the package. If a part is missing, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The hardware kit contents are marked with * in the spare parts list. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. Note that two people are needed for the assembly.

The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

ADJUSTMENTS CORRECT EXERCISE POSITION

In order to find a suitable exercise position, you can adjust the distance of the seat from the pedals. Always make sure before beginning exercising that your exercise position is correct.

- Place your feet on the pedals.
- Lift the locking handle upwards (located on the right hand side, just below your seat) and move the seat to desired position. Release the knob when the distance is correct; the seat will click into position.
- Push the seat to a suitable distance; the ball of your foot should reach the pedal when your leg is almost fully extended and when the pedal is at its furthest position from the seat. Check the suitability of the distance by pedalling anti-clockwise.
- You can select the height of the backrest to suit your own preferences as follows:
 - Go behind the equipment.
 - Pull the backrest height adjustment knob outwards so that the backrest can be moved freely.
 - Select the desired height.
 - Release the knob when the height is correct; the backrest will click into position.

! NOTE! Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

HANDLEBAR SETUP

Loosen the locking screws on the front of the handlebar support and find the right angle at which to position the handlebar. Tighten the locking screws.

! NOTE! Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

CONSOLE INCLINATION ADJUSTMENT

Set the inclination of the meter so that it corresponds to your height and exercise position.

ADJUSTMENT OF SUPPORT FEET

If the equipment is not stable, adjust the adjustment screws below the support feet as necessary.

EXERCISING

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedalling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

HAND GRIP PULSE MEASUREMENT

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of F30R is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field.

! NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a heart rate transmitter belt.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m. If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each

other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

HEART RATE IN TRAINING

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

$$220 - \text{AGE}$$

The formula gives an average value; the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart-rate.

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE



BUTTONS

1. SELECTION DIAL

The selection dial functions in two ways:

A) Rotating the dial (+ / -). By rotating the dial clockwise, you can scroll the menus to the right, and increase values or resistance. By rotating the dial counter-clockwise, you can scroll the menus to the left, and decrease values or resistance.

B) Pressing the dial (ENTER). By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial.

2. START/STOP

Starts, pauses, and stops training. During training, pressing this button once activates the pause mode. Pressing the button again starts the program again.

3. RESET

Single push: return to the program menu. Long push: restarts the meter.

4. RECOVERY

Calculates your recovery heart rate index.

5. BODY FAT

Calculates your body mass index (BMI) and shows your body fat %.

DISPLAY

Time (mm:ss), speed (km/h or ml/h), RPM (revolutions per min), distance (km or ml), energy consumption (kcal), heart rate (bpm) and resistance (level) are displayed.

PROGRAMS

1. MANUAL PROGRAM

Set target time and/or distance and/or energy consumption and/or upper heart rate limit by using the SELECTION DIAL.

Start training by pressing START/STOP button.

If you have set target/targets, the target/targets start to count down. Adjust resistance with SELECTION DIAL.

2. PRESET PROGRAMS

Preset program profile is shown for two seconds while programs are browsed. Select desired preset program by using the SELECTION DIAL.

Set time for training and/or target distance and/or energy



and/or upper heart rate limit by SELECTION DIAL. Start training by pressing START/STOP button. If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During training you can scale the load by SELECTION DIAL.

3. USER PROGRAM

The program profile used last time is displayed. You can either start training with your personal memorized training targets by pressing START/STOP or modify the program. The program profile bar (1/20) that can now be modified blinks. If you want to change, modify the blinking bar and confirm. Next bar will blink. After the last bar, the display switches back to the first bar. By pressing the ENTER button for 2 seconds you can finish the profile modifying. Now program is ready with your memorized personal training data (time, distance, energy targets and heart rate limit). Modify your targets if needed. Start training by pressing START/STOP button.

If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During training you can scale the load by SELECTION DIAL

4. HEART RATE CONTROL (H.R.C.)

Select between four different training intensities (55%, 75%, 90% or TARGET.) By selecting TARGET you can insert target heart rate.

Start training by pressing START/STOP button. If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During the training the equipment will automatically adjust the resistance so that your heart rate target will be reached and maintained

5. RECOVERY

Start the recovery calculation after training by pressing RECOVERY button. Recovery heart rate calculation can be started only if the heart rate measurement is activated and the heart rate value is shown on the display. The measurement takes 60 seconds. After 60 seconds, the display shows your recovery index F1-F6 (F1 = best result). To get back to main menu, press RECOVERY button once again.

6. BODY FAT

Press BODY FAT button to start measurement. Hold both hands on the handgrips and wait for 8 seconds. The meter will show body fat advice symbol, body fat % and BMI for 30 seconds.

SETTING USER DATA

Right after restarting the meter or reset (long push) you can enter to the user menu. Select the user and confirm. Set your sex, age, height and weight. Confirm by selection dial. Personal exercise target data (time, distance, energy, heart rate limit) will be memorized and recalled as defaults every time when the user is selected. If you modify your personal training data, it will automatically be memorized.

ADDITIONAL NOTES

1. For speed and distance you can choose either metric or English units by using the KM/ML switch located on the back cover of the meter. The power cord has to be unplugged and replugged to apply the change.
2. If you are not training and buttons are not pressed, the meter switches into the Sleep mode after about four minutes. Room temperature is displayed.
3. Training is paused for a maximum of 4 minutes by pressing the START/STOP button. Pressing the button again allows you to continue the paused training session using the previous training data.
4. Entering training targets (time, distance, energy, heart rate limit) is possible only in the STOP mode (not during training).

5. If you don't want to change your user data every time you start training, press START/STOP to skip user data editing. You'll enter to the training in Manual mode.
6. This equipment cannot be used for therapeutic purposes.
7. Energy consumption is calculated based on average values. The energy expenditure is displayed in kilocalories. To convert this into joules, use the formula: 1 Kcal = 4.187 KJ.
8. If you are training with heart rate measurement (either chest belt or handgrip heart rate) you can set maximum heart rate limit. When limit is exceeded while training meter will give alarm beeps.
9. Preset programs are divided into 20 steps. Duration of the one step depends on the time set for the whole training. If time is not set, duration of one step will be 100 m in distance.
10. If you have set targets to count down, a signal sounds and training automatically stops when any of target reaches zero. You can restart training by pressing START/STOP
11. Note that recovery index is in relation to the heart rate frequency in both the beginning and the end of the measurement.
12. In H.R.C program heart rate target ranges (55%, 75% and 90%) are calculated as percent from your age predicted maximum heart rate (calculation formula: maximum heart rate = 220 - age).
13. Automatic adjustment of the resistance during H.R.C program occurs upwards every 30 seconds and downwards every 15 seconds, if needed.
14. BODY FAT is a personal measurement and the result is based on average european population values.

B.M.I. (Body Mass Index) table:

LOW < 20

LOW / MEDIUM 20 - 24

MEDIUM 24 - 26,5

MEDIUM / HIGH > 26,5

Formula for BMI = weight (kg) / height² (m)

BODY FAT % (average european population) table:

Male:

LOW < 13

LOW / MEDIUM 13 - 26

MEDIUM 26 - 30

MEDIUM / HIGH > 30

Female:

LOW < 23

LOW / MEDIUM 23 - 36

MEDIUM 36 - 40

MEDIUM / HIGH > 40

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
- Never remove the equipment's protective casing.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to



take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer/supplier immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date. Please check the Tunturi Warranty booklet.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi will void the user's authority to operate the equipment.

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAINING SESSIONS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

- Always unplug the power cord before you start moving the equipment around!
- Go behind the equipment. By holding onto the back part of the frame and the seat handlebar, incline the equipment forward. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

NOTE! Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length	171 cm
Width	70 cm
Height	117 cm
Weight	57 kg

The Tunturi F30R meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Tunturi model F30R meets EN precision and safety standards (Class HB, EN-957, parts 1 and 5) for fitness devices. The precision of the capacity measurement is secured during manufacturing by adjusting the brake with a dynamometer. Calculation of exercise capacity is based on rotation speed and moment.



TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS	13
ASSEMBLAGE	46
EXERCICE	14
UNITE DES COMPTEURS FONCTIONS	15
MAINTENANCE	17
TRANSPORT ET RANGEMENT	17
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	17

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à www.tunturi.com pour plus d'informations.

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A VOTRE MILIEU D'ENTRAÎNEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90%.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.

- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

! DANGER! Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électricien confirmé.

AVERTISSEMENT LIE AUX APPAREILS FONCTIONNANT SUR COURANT ELECTRIQUE

Avant de brancher l'appareil sur une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque d'identification. Ce modèle fonctionne soit en 230 Volt soit en 115 Volt (modèles américains).

! ATTENTION! N'utilisez pas de rallonge. Il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessures sur toute personne :

- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'effectuer toute procédure de maintenance ou toute réparation et avant de le déplacer.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive est susceptible de se produire, pouvant entraîner un incendie, un choc électrique ou blesser quelqu'un.
- Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus si le cordon électrique ou l'appareil lui-même est endommagé.
- Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur ou dans une pièce humide.



- Conservez le cordon électrique à l'abri d'objets chauds.
- Ne placez pas le cordon sous un tapis et ne placez aucun objet sur ce dernier. Assurez-vous également que le cordon ne passe pas en-dessous de l'appareil.
- Ne modifiez pas le cordon (notamment la longueur) entre le transformateur et l'appareil.

SAUVEGARDEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS

ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Nous recommandons la présence de deux adultes pour l'installation de l'équipement.

REGLAGES

POSITION CORRECTE POUR L'ENTRAÎNEMENT

Pour trouver la position qui vous convient, vous pouvez régler l'écartement entre le siège et les pédales. Ne commencez pas un exercice avant d'avoir vérifié si la position est adaptée.

- Placez vos pieds sur les pédales.
- Elevez le poigné de verrouillage vers le haut (il est situé à votre droite, au-dessous de la selle), puis tournez la selle en position désiré. Laissez aller le poigné lorsque la distance désiré est atteinte, la selle va cliquer automatiquement en cette position.
- Placez le siège à la distance appropriée ; vous devez pouvoir toucher la pédale de la plante du pied lorsque votre jambe est presque totalement étendue et que la pédale se trouve dans la position la plus éloignée du siège. Toujours pour vérifier si la position est bien adaptée, pédalez en arrière.
- Relâchez la poignée pour bloquer le siège dans la nouvelle position.

Pour régler l'altitude du dossier à votre convenance, procédez comme suit.

- Placez-vous derrière l'équipement.
- Tirez la molette de réglage de l'altitude vers l'extérieur pour pouvoir régler la position du dossier.
- Cherchez l'altitude qui vous convient.
- Lorsque vous l'avez trouvée, relâchez la molette ; vous entendez un clic : le dossier est en place.

! **ATTENTION!** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement !

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez les vis de fixation du guidon et réglez celui-ci à l'angle adéquat. Resserrez les vis de fixation.

! **ATTENTION!** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement !

REGLAGE DE L'INCLINAISON DU COMPTEUR

Réglez l'inclinaison du compteur en fonction de votre taille et de votre position d'exercice.

REGLAGE DES PIEDS DE SUPPORT

Si le vélo n'est pas stable, réglez les vis situées sous les pieds de support jusqu'à ce que l'équipement soit stable.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Les compteurs F30R sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées.

MESURE DU POULS A L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES

Le pouls est mesuré au niveau des mains par des capteurs situés sur les tubes de poignées. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du cœur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs des poignées sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit être légèrement humide et rester en contact permanent avec les capteurs. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque au niveau des mains sera moins fiable. Maintenez le haut de votre corps et les paumes de vos mains relâchés et immobiles.

! **ATTENTION!** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.

MESURE DU POULS A L'AIDE D'UNE COUPLE EMETTEUR-RECEPTEUR

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur



et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture : vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laissez les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 mètre. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

! ATTENTION! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

ZONES DE POULS

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives

220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum.

Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT: 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine

pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

COMPTEUR



BOUTONS

1. BOUTON CENTRAL DE SÉLECTION

Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :
A) Par rotation (+ / -). Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers la gauche et réduire les valeurs ou la résistance.

B) Par pression (ENTER). Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant.

2. START/STOP.

Cette touche permet de démarrer, d'interrompre ou d'arrêter l'entraînement. Pendant l'entraînement, appuyez une fois sur ce bouton pour interrompre le programme et appuyez de nouveau pour le redémarrer.

3. RESET

Un simple pression retourne au menu des programmes et une pression plus longue redémarre le compteur.

4. RECOVERY

Cette touche permet de calculer votre indice de récupération de fréquence cardiaque.

5. BODY FAT

Cette touche permet de calculer votre indice de masse corporelle (IMC) et affiche le pourcentage de votre masse grasse.

AFFICHAGE

Temps (min:sec), vitesse (km/h ou ml/h), RPM (tour par min), distance (km ou ml), énergie dépensée (kcal), fréquence cardiaque (bpm) et résistance (niveau) sont affichés..

PROGRAMMES

1. PROGRAMME MANUAL

Sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Réglez la résistance à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

2. PROGRAMMES PREENREGISTRES

Le profil des programmes préenregistrés s'affiche en l'espace de deux secondes lorsque vous parcourez les programmes. Sélectionnez le programme voulu à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Réglez la durée de votre entraînement et/ou sélectionnez vos objectifs pour la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

3. PROGRAMME USER

Le dernier profil de programme utilisé s'affiche. Vous pouvez commencer à vous entraîner avec vos objectifs personnels d'entraînement mémorisés en appuyant sur START/STOP ou bien modifier le programme. Lorsque la barre (1/20) clignote, le profil du programme peut être modifié. Si vous souhaitez apporter des modifications, modifiez la barre et confirmez. La barre suivante clignote. Une fois la dernière barre atteinte, l'affichage repasse à la première barre. Pour terminer la modification du profil, appuyez sur le bouton ENTER pendant 2 secondes. Le programme a mémorisé vos données d'entraînement personnelles (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque). Modifiez vos objectifs si besoin est.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

4. HEART RATE CONTROL

Sélectionnez votre intensité d'entraînement ; vous avez le choix entre 55%, 75%, 90% ou TARGET. Choisir TARGET vous permet de définir votre objectif de fréquence cardiaque. Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP. Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre.

Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera automatiquement la résistance afin que vous atteigniez l'objectif fixé.

5. RECOVERY

Une fois l'entraînement terminé, calculez votre indice de récupération en appuyant sur le bouton RECOVERY. Votre indice de récupération peut être calculé seulement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et que sa valeur s'affiche. Cette mesure dure 60 secondes. Après une minute, votre indice de récupération s'affiche à l'écran, F1-F6 (F1 étant le meilleur résultat). Pour revenir au menu principal, appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY.

6. BODY FAT

Appuyez sur le bouton BODY FAT pour lancer la mesure. Maintenez les deux mains sur les poignées pendant 8 secondes. Le compteur affichera le symbole de masse grasse, en % et votre IMC pendant 30 secondes.

REGLAGE DES DONNEES UTILISATEUR

Juste après avoir relancé le compteur ou réinitialisé (pression longue), vous accédez au menu utilisateur. Sélectionnez l'utilisateur, puis confirmez. Indiquez vos sexe, âge, taille et poids. Confirmez à l'aide du bouton central de sélection. Les objectifs personnels d'entraînement (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque) sont mémorisés et chargés par défaut chaque fois que l'utilisateur est sélectionné. Si vous apportez des modifications à vos données d'entraînement, elles seront automatiquement prises en compte.

REMARQUES SUPPLEMENTAIRES

1. Pour la vitesse et la distance, vous avez le choix entre les unités métriques ou anglaises. Utilisez l'interrupteur KM/ML situé au dos du compteur. Pour effectuer cette modification, le cordon d'alimentation doit être rebranché.
2. Si vous ne vous entraînez pas et si vous n'appuyez sur aucun bouton, le compteur passe en mode veille après 4 minutes. La température ambiante s'affiche.
3. Vous pouvez interrompre l'entraînement pendant 4 minutes maximum en appuyant sur le bouton START/STOP. Appuyez de nouveau sur cette touche pour reprendre la séance d'entraînement interrompue avec les mêmes paramètres.
4. Pour saisir vos objectifs d'entraînement (durée, distance, énergie, fréquence cardiaque), l'appareil doit être en mode STOP (c'est-à-dire pas pendant l'entraînement).
5. Si vous ne souhaitez pas modifier vos données à chaque début d'entraînement, appuyez sur START/STOP pour ignorer la modification des données. Vous débuterez votre séance en mode manuel.
6. Cet appareil ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques.
7. La dépense énergétique est calculée selon des valeurs moyennes. Elle s'affiche en kilocalories ; pour la convertir en joules, utilisez la formule $1 \text{ kcal} = 4,187 \text{ kJ}$.
8. Si vous vous entraînez avec un dispositif permettant de mesurer la fréquence cardiaque (ceinture thoracique ou capteurs au niveau des poignées), vous pouvez définir la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Si vous dépassez ce seuil pendant l'entraînement, le compteur émet un signal d'alarme.
9. Les programmes préenregistrés sont divisés en 20 étapes. La durée d'une étape dépend de la durée définie pour la totalité de l'entraînement. Si aucune durée n'est définie, la durée d'une étape est fixée à 100 m en distance.
10. Si vous avez défini plusieurs objectifs, un signal est émis et l'entraînement s'arrête automatiquement lorsque chacun atteint zéro. Pour poursuivre la séance, appuyez sur START/STOP.
11. Veuillez noter que l'indice de récupération dépend de la fréquence cardiaque au début et à la fin de la mesure.
12. Dans les programmes HRC, les zones cibles de fréquence cardiaque (55%, 75% et 90%) sont calculées sous forme de pourcentage à partir de la fréquence cardiaque fonction de l'âge (formule : $\text{rythme cardiaque maximum} = 220 - \text{âge}$).
13. Au cours d'un programme HRC, la résistance s'adapte automatiquement. Elle augmente toutes les 30 secondes et elle diminue toutes les 15 secondes, si besoin est.

14. La valeur de BODY FAT est une mesure personnelle et le résultat dépend des valeurs moyennes de la population européenne.

Tableau d'IMC (indice de masse corporelle):

MAIGREUR < 20

MAIGREUR / NORMAL 20 – 24

NORMAL 24 - 26,5

NORMAL / OBESITE > 26,5

Formule de l'IMC = MASSE (kg) / taille² (m)

Tableau de la MASSE GRASSE (valeur moyenne de la population européenne):

Homme:

MAIGREUR < 13

MAIGREUR / NORMAL 13 – 26

NORMAL 26 – 30

NORMAL / OBESITE > 30

Femme:

MAIGREUR < 23

MAIGREUR / NORMAL 23 – 36

NORMAL 36 – 40

NORMAL / OBESITE > 40

MAINTENANCE

L'appareil ne requiert qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

L'F30R est équipé de roulettes de transport. Déplacer le F30R conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

- Débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.

• Placez-vous derrière l'équipement. En le maintenant par la partie arrière du cadre et par la barre formant les poignées du siège, inclinez l'équipement vers l'avant.

! IMPORTANT!

- Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.
- Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	171 cm
Hauteur	70 cm
Largeur	117 cm
Poids	57 kg

Tunturi F30R est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Tunturi F30R est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision HB. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

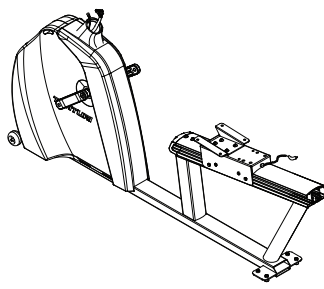

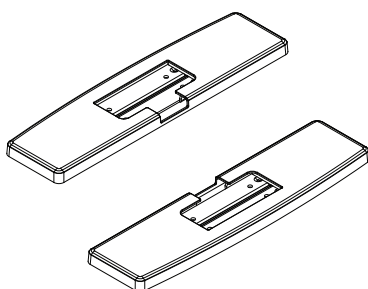

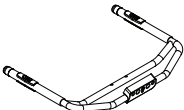
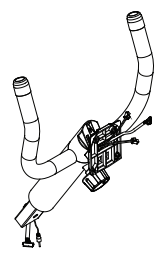

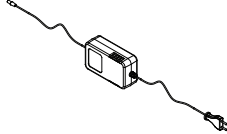


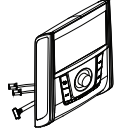
Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

! ATTENTION! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !





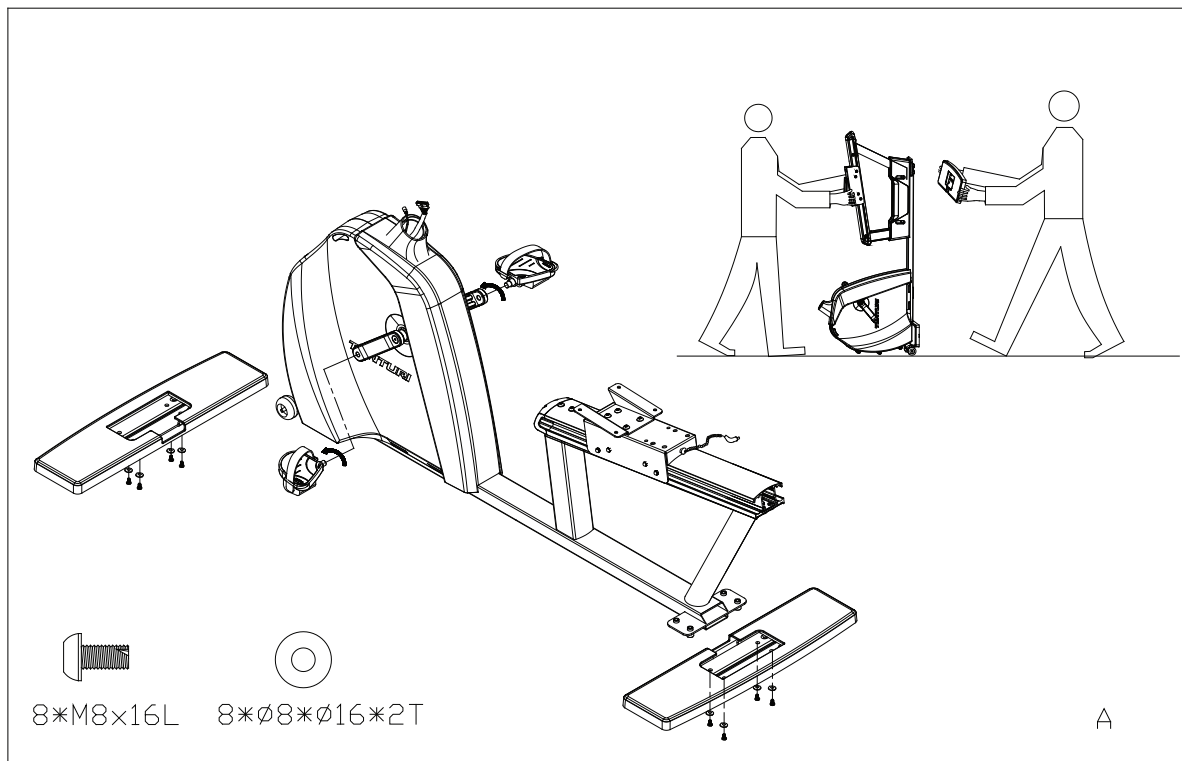
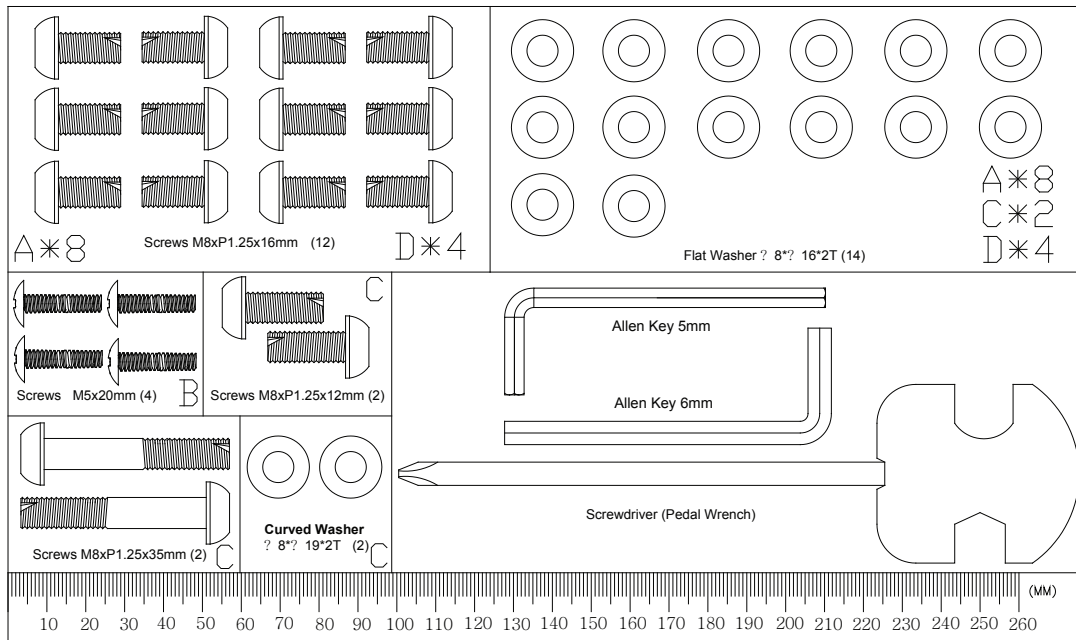
	1			1	
	2			1	
	1			1	
	1			1	
	1			1	
				1	

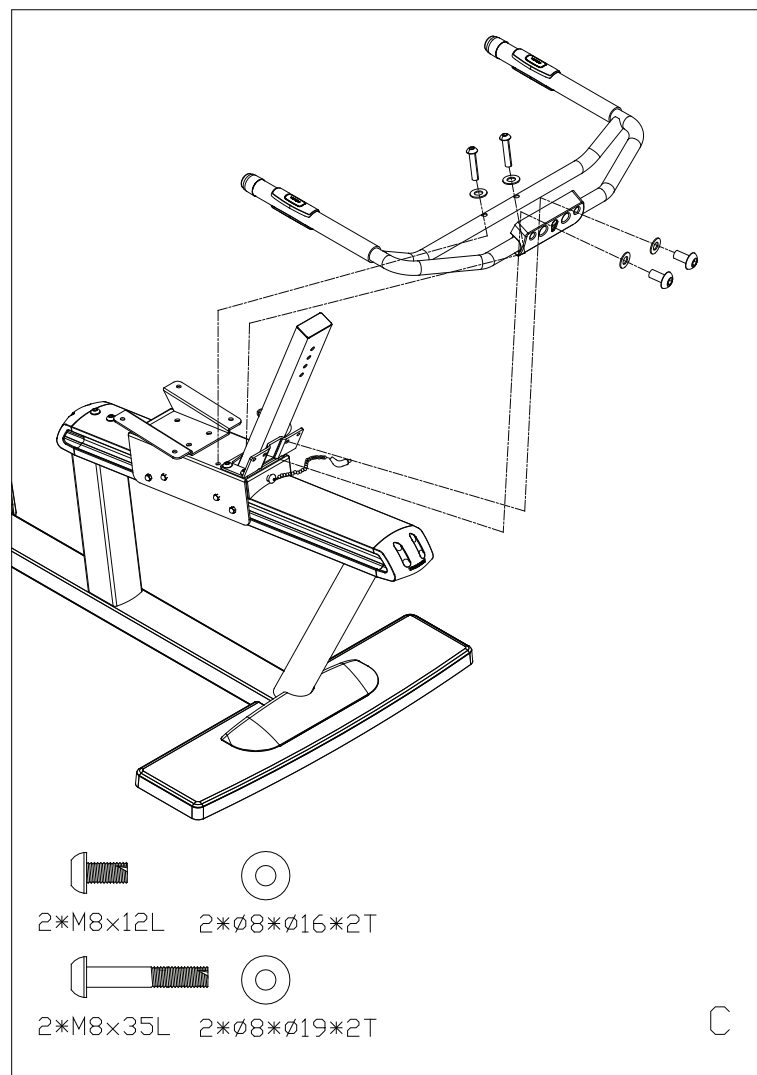
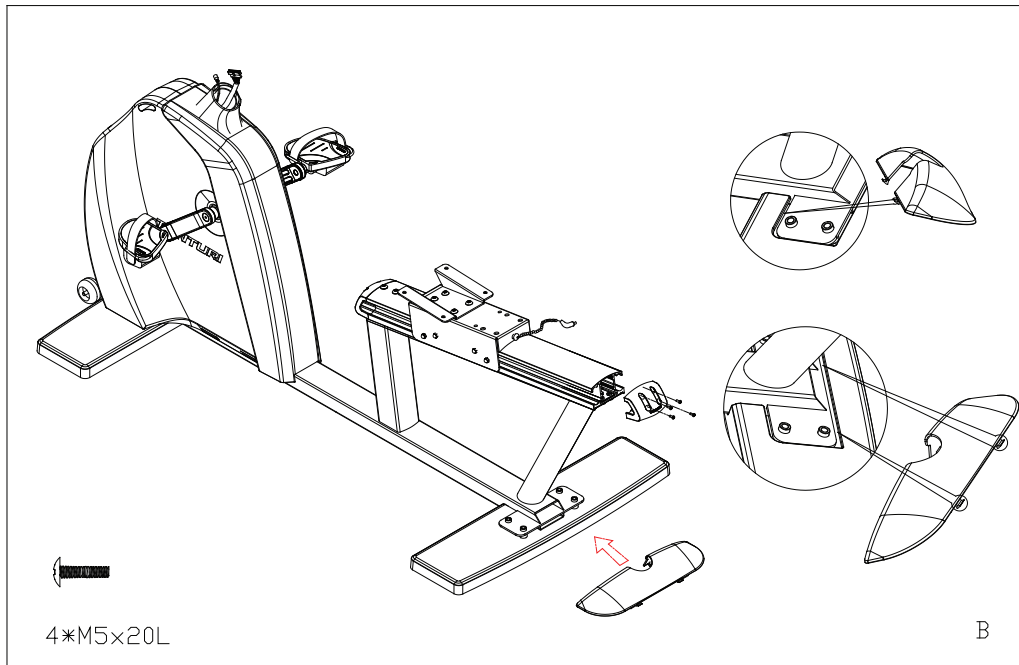


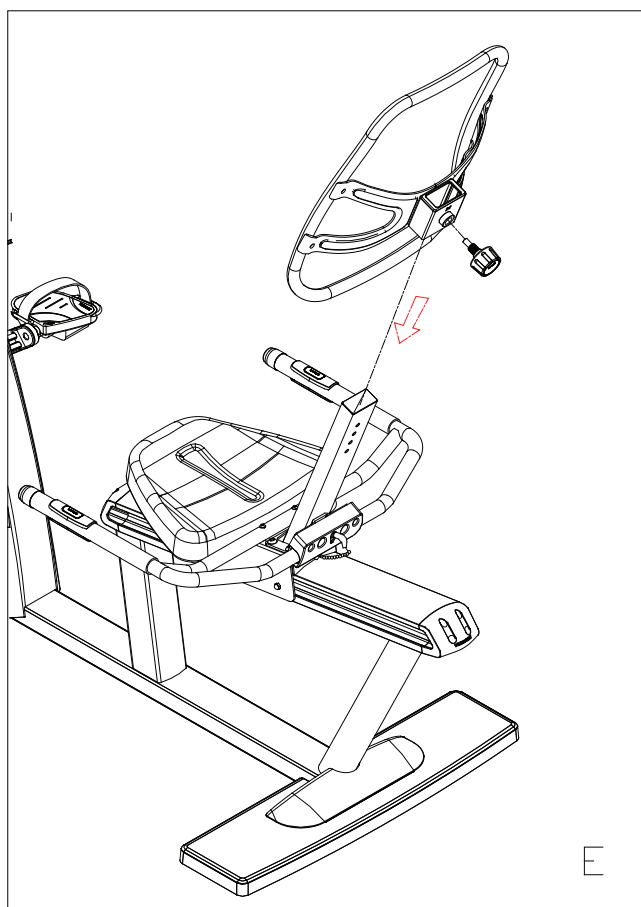
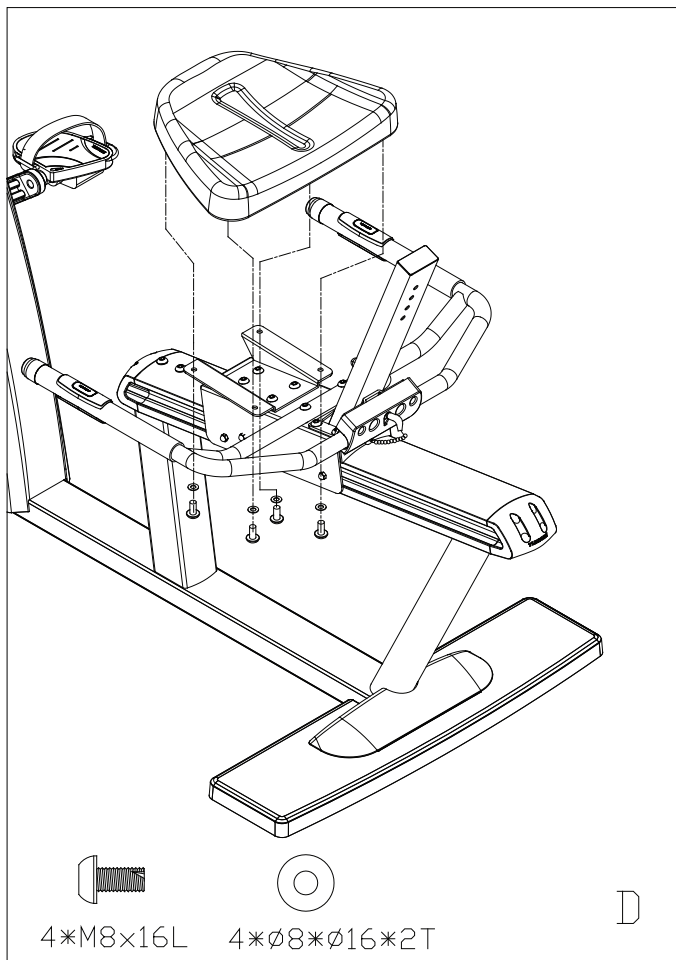


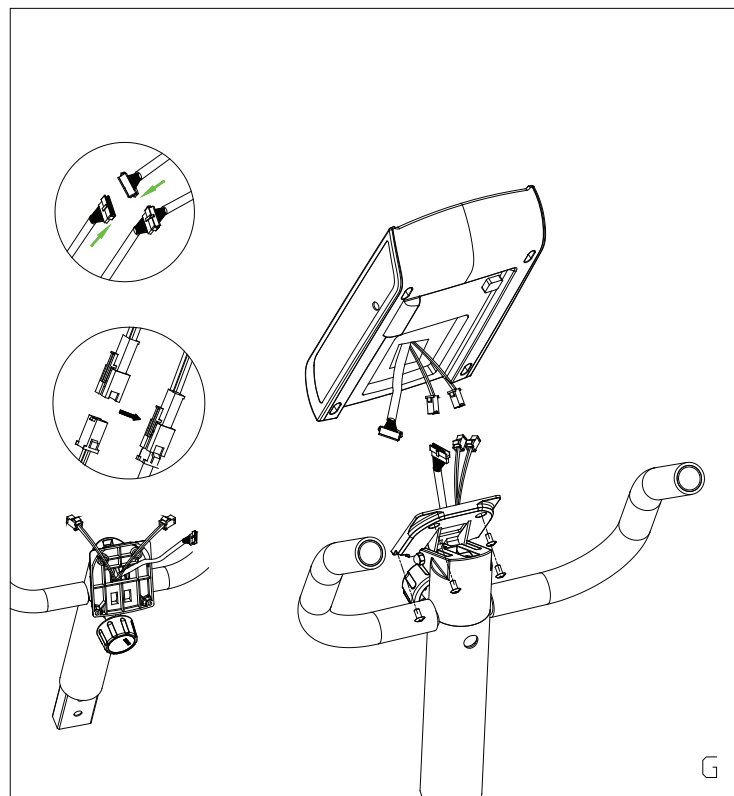
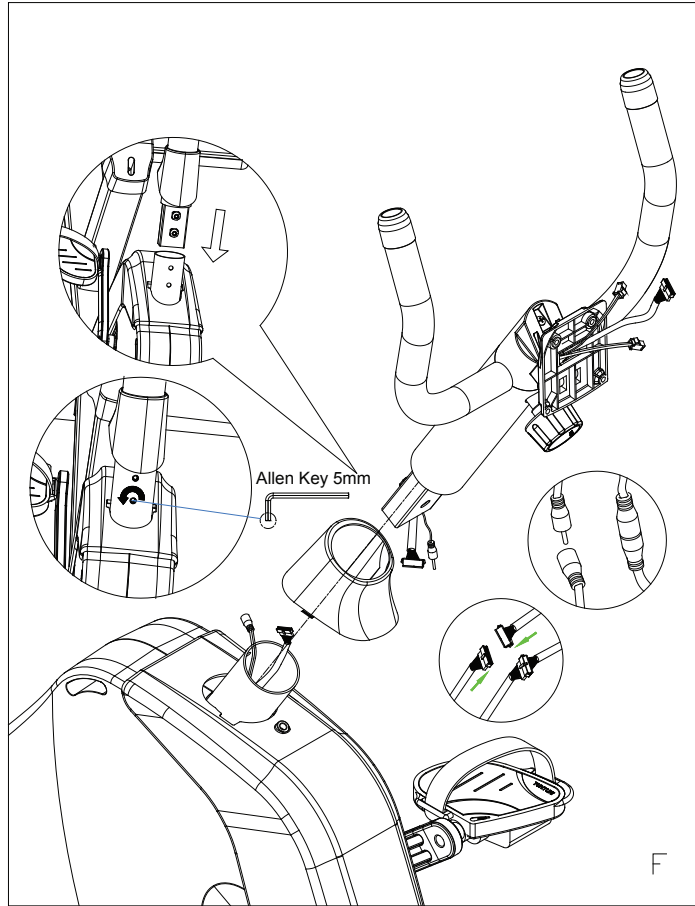
TUNTURI

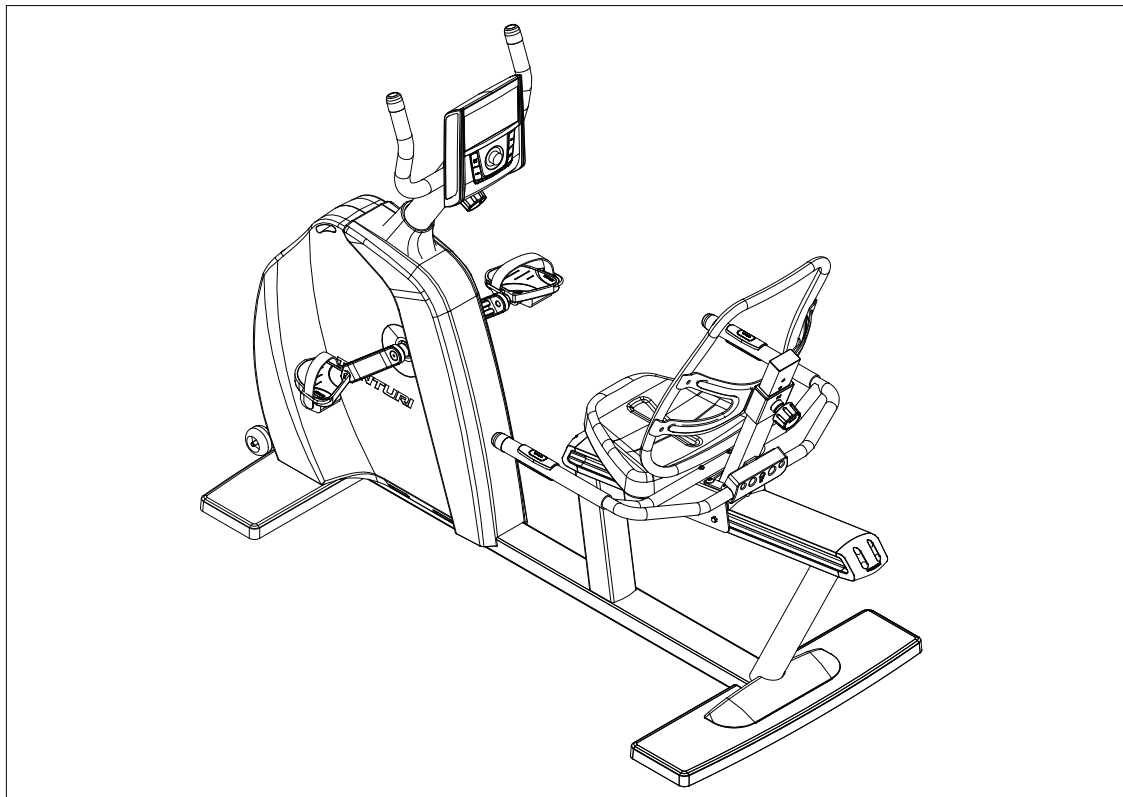
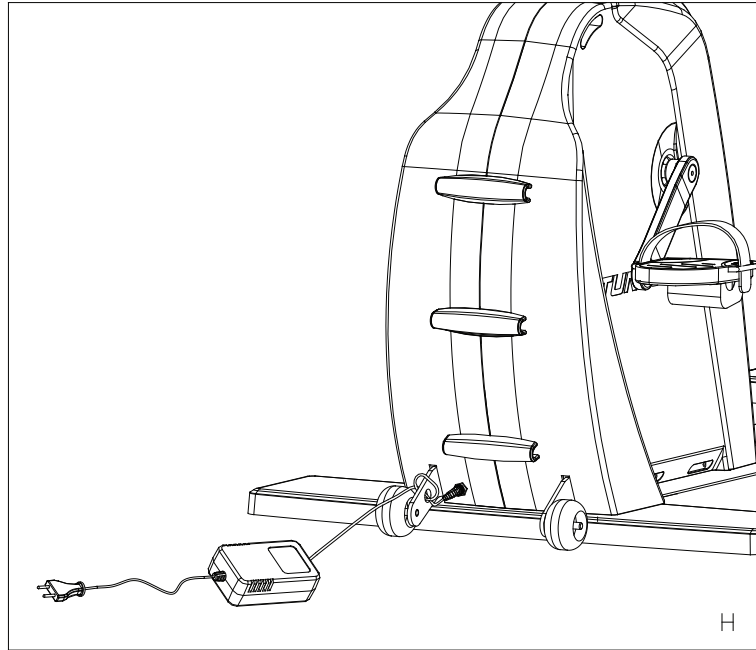
F30R





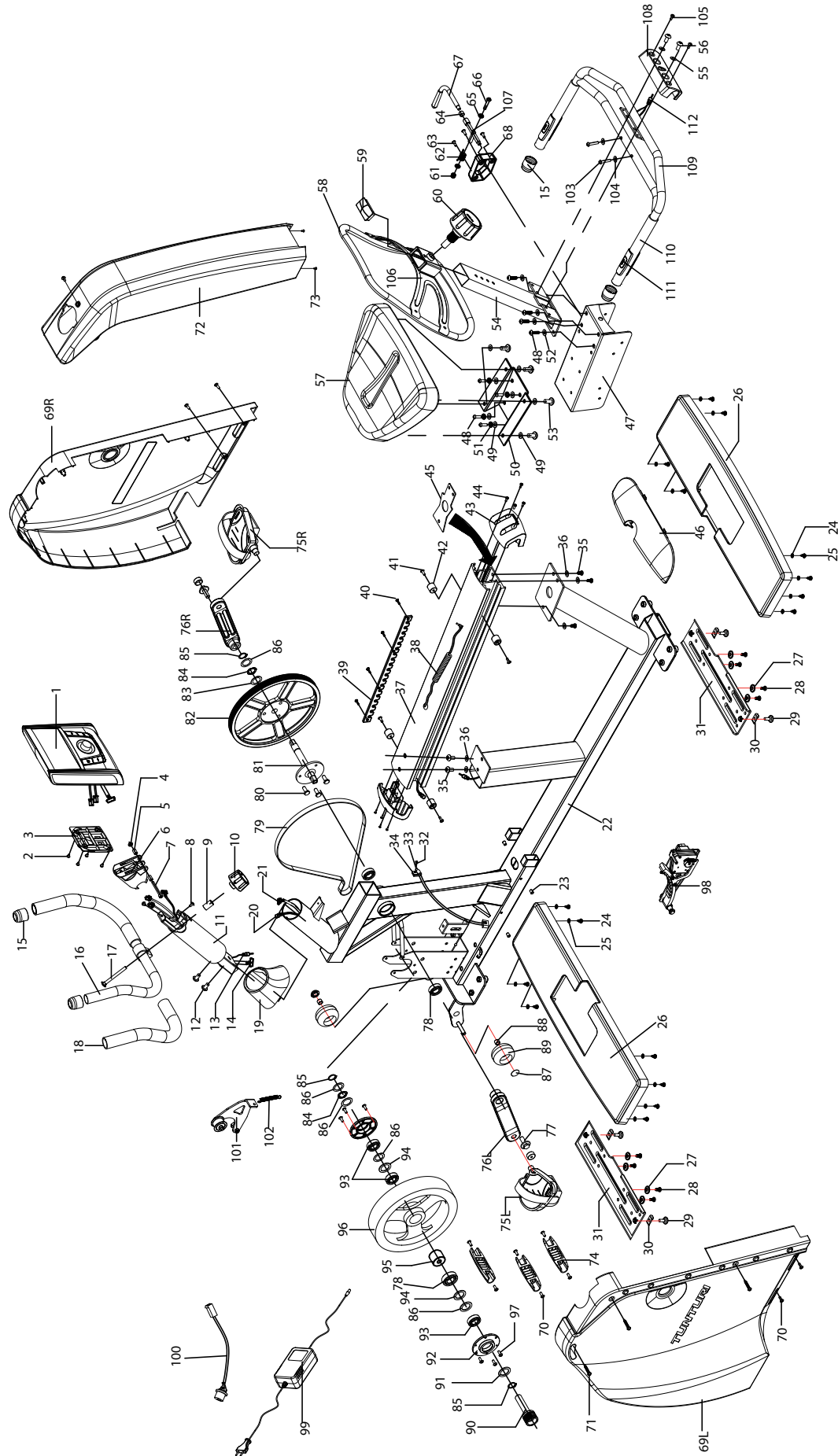






F30R EXPLODED VIEW

10TUU30X00



PARTS LIST

1	Meter	(incl. part 2)	1	65	φ6xφ13x1	Flat Washer	1
2	M5x10 DIN 7985	Screw	4	66	Screw		1
3	Meter Socket	(incl. part 4-7)	1	67	Control Handle	(Incl. Sleeve)	1
4	M6 DIN 985	Nylon Nut	10	68	Locking Bar Cover		1
5	Bushing		2	69L	Side Cover	(L) (Incl. 100)	1
6	Meter Socket Seat		1	69R	Side Cover	(R)	1
7	M6x46 DIN 912	Screw	1	70	M5x14 DIN 7985	Screw	10
8	M5x14 DIN 7985	Screw	1	71	ø4,2x50 DIN 7981	Screw	3
9	Bushing		1	72	Front Cover		1
10	Locking knob		1	73	M5x14 DIN 7985	Screw	3
11	Handle Bar Post		1	74	Side Cover End Plug		3
12	M8x1.25x20 ISO 7380	Screw	2	75L/75R	Pedal (R+L)		1
13	Hand Pulse Wire	(Upper)	1	76R	Crank	(R) (Incl. Part 114)	1
14	Meter Cable	(Upper)	1	76L	Crank	(L) (Incl. Part 114)	1
15	End Plug Of Handle Bar		4	77	Crank Screw		2
16	Front Handle Bar	(Incl. 15,18)	1	78	Bearing		3
17	M8x70 DIN 603	Carriage Bolt	1	79	Belt		1
18	Foam Grip		2	80	Screw		3
19	Front Post Cover		1	81	Drive Pulley Axle		1
20	Hand Pulse Wire	(Middle 1)	1	82	Drive Pulley	(incl. part 80-86)	1
21	Meter Cable, Lower		1	83	ø18/25x11 DIN 988	Flat Washer	2
22	Frame		1	84	Curve Washer		2
23	Screw		4	85	Retaining Clip		3
24	KB 40x14 WN1412	Screw	16	86	Flat Waher	(Q235)	1
25	M5 DIN 125	Flat Washer	16	87	Snap Locking		2
26	Foot Cover	(incl. part 24-31)	2	88	Transportation Wheel		2
27	ø8/16x21 DIN 125	Flat Washer	8	89	Sleeve		2
28	M8x1.25x16 ISO 7380	Screw	14	90	Pulley Axle		1
29	Adjusting Cushion		4	91	Flat Washer		2
30	Washer For Adjusting Cushion		4	92	Bearing House		2
31	Foot Plate		2	93	6003 RS	Bearing	3
32	M3,5x13 DIN 7504-N	Screw	1	94	Washer		2
33	Sensor + Wire		1	95	One-Way Bearing Set		1
34	Sensor Base		1	96	Flywheel Assembly	(incl. part 78,84-86,90-95)	1
35	M8x16 ISO 7380	Screw	5	97	Screw		6
36	ø8/16x11 DIN 125	Flat Washer	5	98	Servo Motor Assembly		1
37	Alloy Seat Rail		1	99	Adaptor,	9VDC 500 mA	1
38	Hand Pulse Wire,	Upper	1	100	Dc Wire		1
39	Rail Fixed Plate		1	101	Belt Tightener Frame + Ass Set	(Incl. 102)	1
40	Screw		4	102	Spring		1
41	M5x25 DIN 7985	Screw	4	103	M8x1.25x35 7380	Screw	2
42	Plug		4	104	Semi-Circle Washer		2
43	Lift Handle		2	105	M5x10 DIN 7985	Screw	2
44	M5x20 DIN 7985	Screw	8	106	Backrest Supporting Plate		1
45	Rail End Fixed Board		1	107	Locking Bar Compl.	(Incl.61-67)	1
46	Rear Support Tube Cover		1	108	Seat Handle Bar Cover		1
47	Seat Slider		1	109	Seat Handle Bar	(incl. part 15,110-112)	1
48	M8x16 ISO 7380	Screw	8	110	Foam Grip		2
49	ø8/16x21 DIN 125	Flat Washer	8	111	Hand Pulse Set + Wire Set	(Incl. 13, 20, 38, 112)	4
50	Seat Base		1	112	Handle Pulse Wire		1
51	ø8 DIN 127	Spring Washer	4	113	Pedal Strap	(L+R)	1
52	ø8/16x21 DIN 125	Flat Washer	4	114	Crank End Cap	(Orange)	2
53	M8x16 ISO 7380	Screw	4	115	Hardware Kit		1
54	Backrest Support Plate		1	116	Owner'S Manual		1
55	ø8/16x21 DIN 125	Flat Washer	2	117	Warranty Booklet		1
56	M8xP1,25x12L ISO 7380	Screw	2	118	Label Set		1
57	Seat		1				
58	Mesh Backrest		1				
59	End Cap Of Backrest Support Tube		1				
60	Seat Height Locking Knob		1				
61	M6 DIN 985	Nylon Nut	1				
62	Spring		1				
63	Screw		3				
64	M3x8 DIN 7985	Screw	1				





Benelux

Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Scandinavia

Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

Germany

Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom

Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

North America

Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel: 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com
www.tunturi.com